

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2148.22kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Sód: 1950.41 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 2303.40 mg; Wapń: 230.40 mg; Fosfor: 1140.25 mg; Magnez: 220.20 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1844.25 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 205.74 g; Sód: 2502.41 mg; suma cukrów prostych: 22.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g; Potas: 2902.41 mg; Wapń: 305.44 mg; Fosfor: 1102.40 mg; Magnez: 230.71 mg; Żelazo: 5.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kurczak w sosie śmietanowo(3) ziołowym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.85kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 80.58 g; Węglowodany ogółem: 202.71 g; Sód: 3740.21 mg; suma cukrów prostych: 8.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.44 g; Potas: 2502.25 mg; Wapń: 502.58 mg; Fosfor: 1225.40 mg; Magnez: 280.20 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2431.50 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; Sód: 4730.25 mg; suma cukrów prostych: 28.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; Potas: 4854.20 mg; Wapń: 1002.40 mg; Fosfor: 1902.40 mg; Magnez: 500.20 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy z grzankami(2)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.44 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; Sód: 2221.25mg; suma cukrów prostych: 15.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Potas: 3202.40 mg; Wapń: 305.50 mg; Fosfor: 1410.20 mg; Magnez: 244.52 mg; Żelazo: 9.78 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2314.21kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 231.41 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 12.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 4201.77 mg; Wapń: 487.11 mg; Fosfor: 1401.47 mg; Magnez: 302.70 mg; Żelazo: 12.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41g; Sód: 2854.20mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 mg;
Alergeny	1 - Jaja, 2 - Gluten, 3 - Mleko, 4 - Seler, 5 - Orzeszki ziemne, 6 - Orzechy, 7 - Ryby, 8 - Soja, 9 - Gorczyca, 10 - Sezam, 11 - Skorupiaki, 12 - Mięczaki, 13 - Łubiny, 14 - Dwutlenek siarki oraz siarczyny				